

# ほけんだより

## しかけんしん 歯科健診

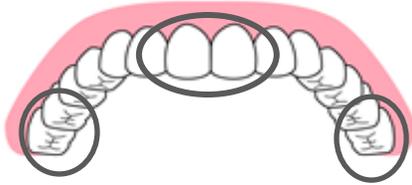
令和6年5月30日 小山田小学校 保健室

6月3日(月)13:30~ **しかけんしん  
歯科健診があります**

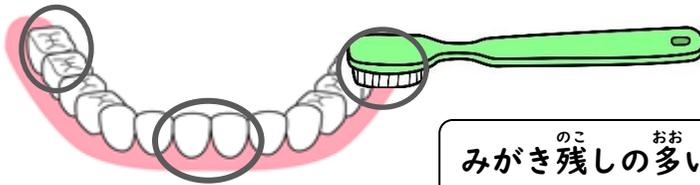
けんしん まえ  
**健診の前は、ていねいに歯をみがきましょう。**

はぶらしとコップをわすれないうにしましう。給食の後は「じうずな歯のみがき方」でていねいに歯をみがきましょう。3年生と5年生は、しかえいせいしんから歯の保健指導を受けまう。はぶらしとコップのほかに、手ががみ、吐き出し用の容器、タオル(口や手をふくもの)を持てて来てくださう。

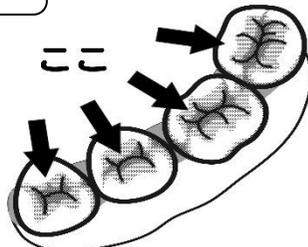
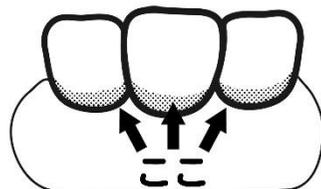
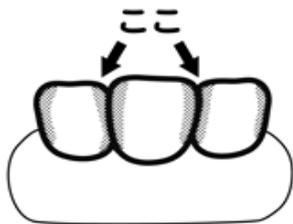
とくにきをつけてみがいてほしいところ



はえたばかりの歯は、むし歯になりやすい



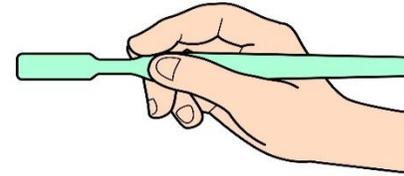
のこ おお  
みがき残しの多いところ



じぶんにあつた歯のみがき方を見つけよう

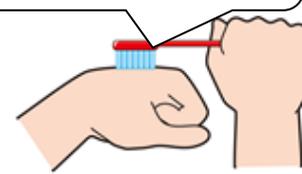
## じうずな歯のみがき方

### ① はぶらしの持ち方・使い方

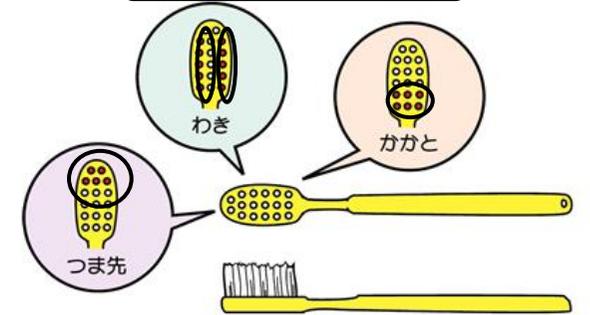


はぶらしの持ち方の基本は「えんぴつ持ち」です。えんぴつを持つときのように、親指、ひとさゆび、なかゆびの3本で軽く持ちます。

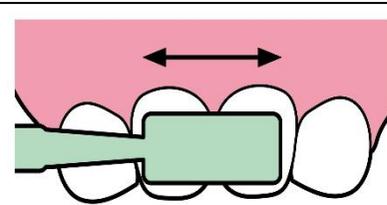
けさきひろ つよ  
毛先が広がらない強さでみがきます。



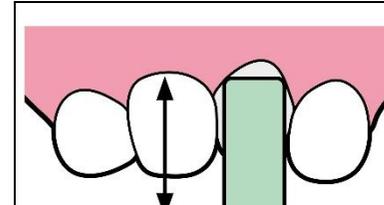
はぶらしのよびかた



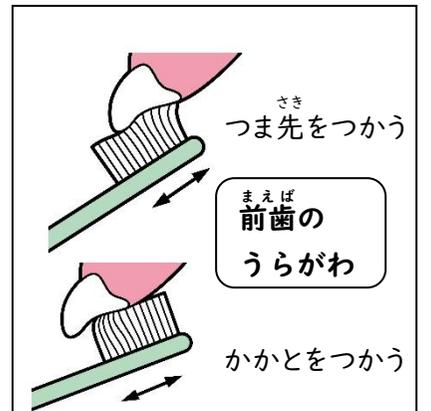
### ② 前歯のみがき方



けさきぜんたい  
毛先全体でみがく  
歯と はぐきのさかい目は、わきをつかう。



はぶらしをたてにして、つま先をつかう。

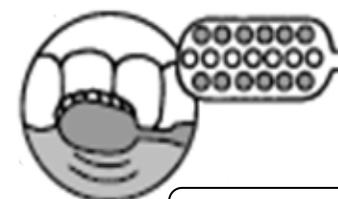


さき  
つま先をつかう  
まえば  
前歯のうらがわ  
かかとをつかう

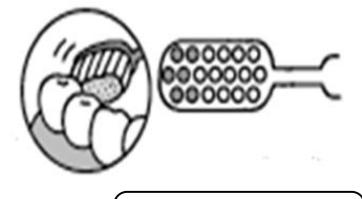
### ③ みがきにくいところは工夫してみがく



ぜんたい つか  
はぶらし全体を使って



つか  
わきを使って



さき つか  
つま先を使って

はぶらしの角度を変えながら毛先をきちんと歯に当てましよう。